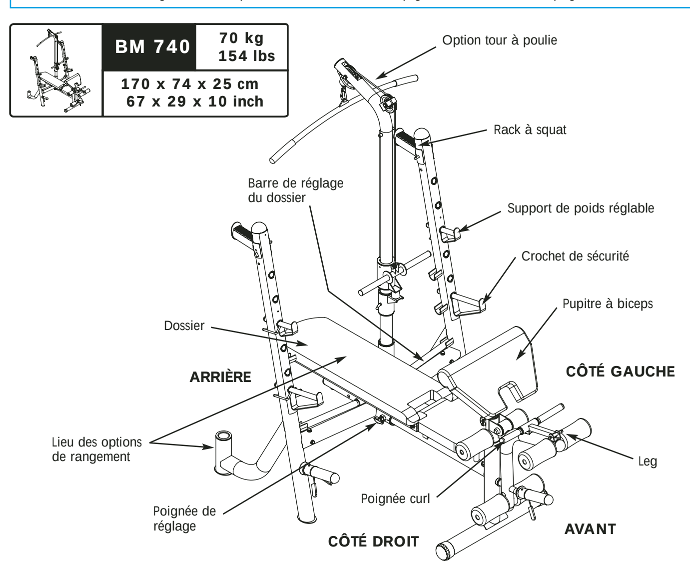
Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le BM740 est un banc de musculation à domicile compact et polyvalent.
L'entraînement sur ce type d'appareil vise à tonifier l'ensemble de votre masse musculaire et améliorer votre condition physique par un travail localisé muscle par muscle.
Sa grande résistance permettra au BM740 de vous accompagner au fur et à mesure de vos progrès.



Modèle N° : ________________
N° de série : ________________
Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

N° de série

AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte. Cet appareil doit être monté sans précipitation.
3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. Domyos se décharge de toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou pour des dommages à toute personne ou propriété résultant de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
5. Avant tout changement de position et d'exercice ou tout réglage, enlevez les poids et la barre sur le repose-barre ou sur toute autre option pouvant être sur le banc. Déchargez les poids progressivement de chaque côté de la barre.
6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …).
11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
17. Pour des raisons de sécurité, il ne faut en aucun cas apporter de modifications à ce produit.
18. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
19. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
20. Charge maximale repose-barre : 140 kg / 300 lbs.
21. Poids maximum de l'utilisateur sur le banc avec cette charge : 110 kg / 240 lbs.

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à coups.
- Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice. Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement.

Exemple de planning d'entraînement :
LUNDI : PECTORAUX/TRICEPS
MARDI : EPAULES/ABDOMINAUX
MERCREDI : DOS/BICEPS
JEUDI : REPOS
VENDREDI : CUISSES/ABDOMINAUX
SAMEDI/DIMANCHE : REPOS

ENTRETIEN

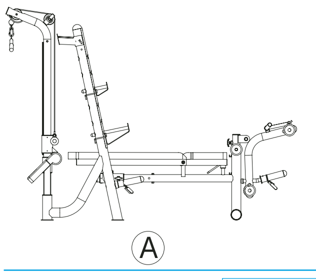
Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation.
Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile.

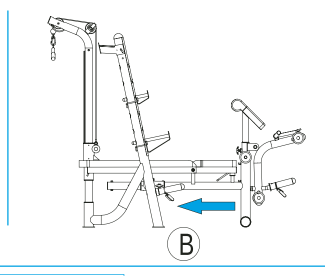
REGLAGES

Réglage banc

Il est possible de faire varier la distance du banc par rapport aux chandelles.

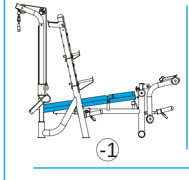
Pour cela, tirez sur la poignée située sous le siège pour débloquer la partie mobile. Faites avancer ou reculer le banc afin d'atteindre la position désirée (A ou B). Relâchez la poignée.

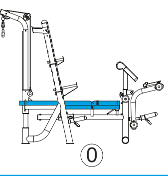


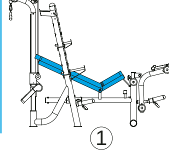


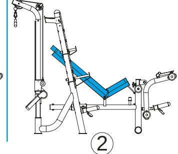
Réglage dossier

Il est possible de faire varier l'inclinaison du dossier par rapport à l'horizontale.

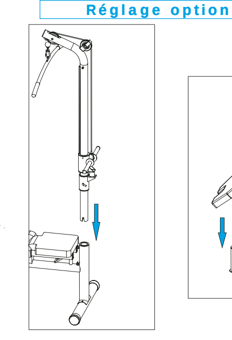


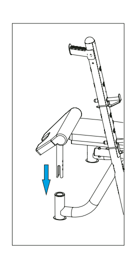


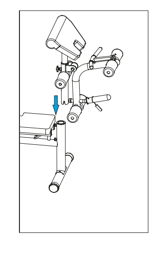




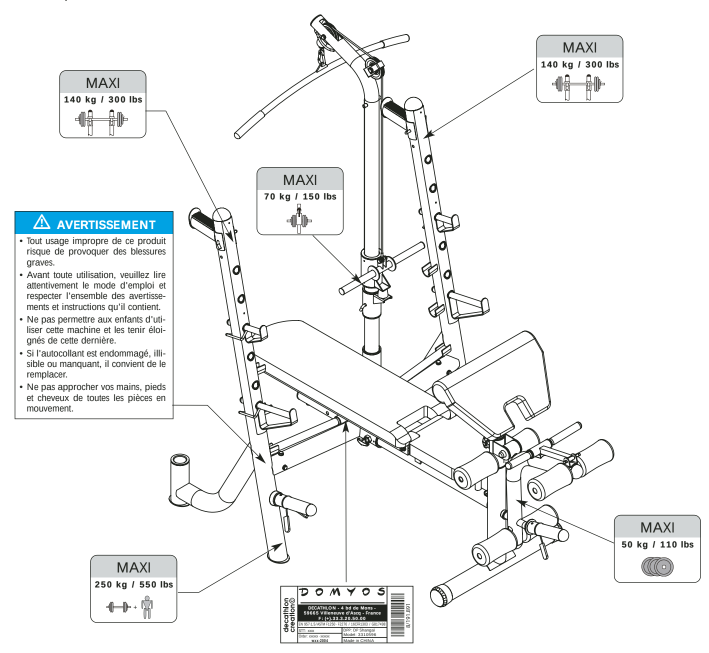
Réglage option







Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Replacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.



GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

E X E R C I C E S

Sont décrits ici les exercices de base pour développer harmonieusement votre musculature.

PECTORAUX

Développé couché (1,2,3)

Position du banc : A **Position du dossier :** 0

Banc plat, couché sur le dos, saisissez la barre du repose-barre. La prise de main doit être supérieure à votre largeur d'épaules. (Vos bras et avant-bras doivent former un angle de 90° lorsque vous êtes en milieu de mouvement). Votre tête doit être posée sur le banc. Votre dos doit être complètement plat. Pour éviter toute cambrure au niveau des lombaires, vous pouvez poser vos talons sur le banc ou replier vos jambes sur vous-même.

Exercice : Inspirez, en amenant la barre à hauteur de la poitrine sans la poser, pousser la barre en expirant, sans à-coup. Vos coudes doivent être écartés (vos bras et votre torse doivent former un angle de 90°).

Muscles sollicités : Pectoraux, triceps , avant des épaules.

Développé incliné

Position du banc : B **Position du dossier :** 1 ou 2

Cette position sollicite également les pectoraux mais localise plus particulièrement la partie supérieure de ce muscle.

Développé décliné

Position du banc : A **Position du dossier :** -1

Même exercice en déclinant le banc.
Cette position sollicite également les pectoraux mais localise la partie inférieure.

Ecartés couchés (4,5)

Position du banc : A **Position du dossier :** 0

Même position que pour le développé couché. Au lieu de saisir la barre vous prenez un haltère court dans chaque main. Démarrage bras tendus (sans verrouiller les coudes) au-dessus de la poitrine.

Exercice : Inspirez, écartez les bras de manière à amener les haltères vers le bas. Vos coudes doivent fléchir légèrement. N'amenez pas les haltères plus bas que la hauteur du banc pour ne pas tirer sur l'articulation des épaules. Ramenez les haltères au-dessus de la poitrine en expirant.

Muscles sollicités : Pectoraux, avant des épaules.

Pull Over (6,7)

Matériel : BM740. Un haltère court.

Position du banc : A **Position du dossier :** 0

Même position que pour le développé couché. Saisissez l'haltère court des 2 mains en vérifiant que les disques de fonte sont solidement bloqués par les stop-disques. Démarrage bras semi-tendus, haltère au-dessus de la poitrine.

Exercice : Inspirez en gonflant votre cage thoracique, baissez les bras derrière la tête de manière à amener l'haltère au niveau du banc. En expirant remontez l'haltère au-dessus de la poitrine. Le dos doit resté plaqué et ne doit pas se cambrer.

Muscles sollicités : Pectoraux, triceps, grands dorsaux.

DORSAUX

Tirage nuque (8)

Position du banc : A **Position du dossier :** 0

Position : Assis face à la tour à poulie, les bras saisissent la barre latissimus avec une prise large.

Exercice : Tirez la barre jusqu'à la nuque en inspirant. Revenez lentement à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Ne descendez pas la barre plus bas que la nuque.

Muscles sollicités : grands dorsaux, arrière des épaules.

Tirage poitrine (9)

Position : Même exercice que précédemment, mais vous amenez la barre à la base du cou. Vous pouvez placer vos mains en prise large ou en prise serrée, paume vers le bas ou vers le haut.

Exercice : Gardez le dos plat en effectuant l'exercice. Votre dos ne doit pas bouger d'avant en arrière pendant l'exercice.

Muscles sollicités : grands dorsaux, arrière des épaules.

ÉPAULES

Développé nuque (10,11)

Position du banc : B **Position du dossier :** 0

Exercice : Saisissez la barre avec une prise de main supérieure à votre largeur d'épaule. Amenez la barre derrière la nuque en inspirant. Soufflez en poussant la barre au dessus de votre tête, jusqu'à tendre les bras sans verrouiller complètement les coudes.

Muscles sollicités : Deltoïdes externes.

TRICEPS

Presse Française (12,13)

Position : Même position que pour le développé couché. Saisissez la barre au milieu avec une prise serrée (écartement des mains d'environ 20 cm).

Exercice : Amenez la barre vers le front en inspirant. Ramenez la barre vers le haut en expirant. Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes, le torse et les bras ne doivent pas participer au mouvement.

Muscles sollicités : Triceps (extenseurs des bras).

Extension assis (14,15)

Matériel : BM740, un haltère court.

Position : Assis sur le banc, le dos bien droit. Vérifiez que les disques sont solidement bloqués par les stop-disques. Saisissez l'haltère à deux mains.

Exercice : Amenez l'haltère derrière la nuque en inspirant. Ramenez l'haltère au-dessus de la tête en expirant.

Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes doivent rester fixes.

Muscles sollicités : Triceps.

BICEPS

CURL pupitre biceps (16,17)

Position du banc : A **Position du dossier :** 0

Matériel : le BM740, le pupitre à biceps

Position : Assis sur le siège face au pupitre venez saisir la poignée curl du leg, paumes des mains tournées vers le haut. Les coudes sont positionnés sur pupitre.

Exercice : Amenez la poignée vers la poitrine en expirant. Ramenez la poignée vers le bas en inspirant. Les coudes et le tronc ne doivent pas bouger pendant tout le mouvement.

Muscles sollicités : Biceps (fléchisseurs du bras).

CUISSES

Extension des jambes (18,19)

Position du banc : A **Position du dossier :** 0

Matériel : BM740, disques de fonte à placer sur le leg.

Position : En position assise, le dos bien droit. Régler le leg de manière à ce que les mousses arrivent au niveau de la cheville, lorsque les pieds sont positionnés derrière les manchons.

Exercice : Etendre les jambes en expirant. Revenir en position initiale sans laisser retomber les poids. Ne pas verrouiller complètement le genou lors de l'extension.

Muscles sollicités : Quadriceps

Flexion des jambes (20,21)

Position du banc : A **Position du dossier :** -1

Matériel : BM740, disques de fonte pour le leg

Position : A plat ventre sur le banc en position décliné. Régler le leg de manière à ce que le manchon arrive au niveau de la cheville, le plus proche possible du talon.

Exercice : Amenez votre talon le plus proche possible de votre fessier. Ramenez la jambe en position initiale sans laisser retomber la charge. Votre hanche ne doit pas bouger pendant le mouvement.

Muscles sollicités : Ischio-jambier.

Squats (22,23,24,25,26)

Position du banc : A **Position du dossier :** 0

ATTENTION : Cette exercice nécessite un minimum de pratique et une position parfaite pour éviter tout risque de blessure. Si vous débutez, faites-vous conseiller avant de commencer cet exercice. Ne mettez pas trop de poids sur la barre. Ne faites pas cet exercice si vous n'êtes pas sûr de la position. Une ceinture de musculation est également nécessaire pour protéger vos lombaires.

Position : Placez-vous dos au repose-barre. Saisissez la barre derrière vos trapèzes. La barre doit reposer sur la base des trapèzes et non pas sur la nuque. Avancez d'un pas. Les pointes des pieds sont tournées vers l'extérieur, l'écartement des pieds est légèrement supérieur à la largeur des épaules.

Exercice : En inspirant, accroupissez-vous en gardant le dos droit et la tête droite. Vos genoux sont légèrement tournés vers l'extérieur. Vos genoux n'arrivent pas plus loin que vos pieds lors du mouvement. Dès que vos cuisses arrivent à l'horizontale, remontez en expirant. Ne verrouillez pas complètement vos genoux. Revenez en position accroupie en inspirant, puis remontez à nouveau en expirant.

Muscles sollicités : Quadriceps, ischios, fessiers.

ABDOMINAUX

Partie haute (27,28,29)

Position : Couché sur le banc. Les jambes sont fléchies à 90°et doivent rester fléchies pendant tout le mouvement.

Exercice : Amenez la poitrine vers les genoux en expirant. Revenez en position initiale. Vos jambes doivent toujours former un angle de 90° maximum avec votre torse.

Muscles sollicités : Grand droit, localisation sur la partie haute des abdominaux.

Partie basse (30,31)

Position : Assis sur la tranche du banc. Les jambes sont fléchies et forment un angle de 90° avec le torse.

Exercice : Amenez les genoux vers la poitrine en expirant. Revenez en position de départ, c'est à dire les jambes formant un angle maximum de 90° avec le torse. Les jambes doivent rester fléchies pendant tout le mouvement.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.